

STĂTURI pentru voi, TINERI FOTBALIȘTI

Una din marile plăceri pe care o au băieții, când joacă nesupravegheați de antrenor, este aceea de a dribla, luând nume de jucători celebri ca: Piricabab sau Constantin, Garrincha sau Eusebio. Desigur că acest lucru nu este rău, considerând că driblingul este o armă a jucătorului cu un mare bagaj de cunoștințe tehnice. Driblingul este recomandat în următoarele cazuri:

— când adversarul este aproape și te jecăază;

— când ești atacat și partenerii tăi sînt marcați de adversar, neavînd cui să pasezi.

E bine să reții că cel mai rapid dribling este întotdeauna mai încet decît o pasă precisă, mai ales dacă aceasta este efectuată direct.

În fotbal, pentru a-ți înșela pe adversari, jucătorul folosește diferite mișcări, de la cele mai simple pînă la cele mai complicate, pe care le vom descrie mai jos.

Poți înșela un adversar prin schimbarea vitezei; deplasîndu-te cu o viteză uniformă, intențiile tale pot fi ghicite mai ușor de către adversar. Dacă, însă, încetinești viteza și apoi accelerezi, adversarul — care se ține după tine — va fi pînă la urmă înșelat.

Poți exersa în mai multe feluri aceste schimbări de viteză și de direcție. Iată cîteva exerciții cu mingea:

1. Când un adversar se apropie să te atace, caută să încetinești viteza, apoi aleargă din nou repede, cu viteză maximă.

2. Când alergi alături cu adversarul, oprește-te brusc cu mingea la picior, apoi pornește din nou, rapid, în altă direcție. Pentru a-ți reuși, însă, această manevră, trebuie să stăpînești bine mingea.

3. După ce ai driblat o dată, te duci cu mingea spre adversar, încetinești puțin, pasezi unui partener și sprintezi pe poziție viitoare, ca să primești pasa în spatele adversarului. Aceasta se mai numește și „undă” și se folosește de obicei, mai mult în acțiunile de finalizare.

4. Aleargă spre mingea care vine de la un coechipier, fă-te că pasezi înapoi, de unde ai primit mingea, dar într-o fracțiune de secundă, lovește-o cu exteriorul, ca să prindă efect; ocolind adversarul, te întorci rapid și sprintează după ea.

5. Conduci mingea către adversar. În fața lui încetinești, apoi apleacă-te în spre dreapta și împinge-o înapoi.

te cu exteriorul piciorului stîng în direcția opusă fetei. Încearcă același lucru și spre stînga, cu piciorul drept.

Vei învăța, astfel, multe mișcări înșelătoare. Caută însă ca acelea pe care le-ai însușit, să fie dintre cele mai folositoare, să le aplici în momente potrivite, pentru a-ți înșela pe adversari.

Ca să înveți mai bine, te poți folosi și de cîteva aparate ajutătoare ca: jaloane simple, siluete, garduri de atletism și saci umpluți cu rumeguș, suspendați.

Iată cîteva exerciții simple, la aceste aparate:

— Conducerea mingii printre jaloane rînduite pe o suprafață mai mare, pînă aproape de spațiul de 16 m. și apoi tras la poartă.

— Alternează ritmul de alergare, cînd mai încet, cînd mai repede.

— Suspendă, dacă ai posibilitatea, de o bară transversală 4—5 saci de formă cilindrică, umpluți cu rumeguș, ridicați pînă în dreptul pieptului. Condu mingea printre aceste

obstacole, schimbînd piciorul și ținînd capul sus, ca să poți zări sacul și astfel să-l poți evita. După aceasta, pendulează sacii în diferite sensuri și treci din nou mingea printre ei. În acest fel îți formezi deprinderea de a fenta, mult cu corpul și cu schimbări de picior, accelerînd viteza și ținînd totodată capul sus.

Fii atent să nu te lovească sacul sau să nu te apleci să treacă peste tine, pentru că nu realizezi nimic. Lucrează singur, cît mai mult, sau cu alți prieteni, sub formă de întrecere.

DIN REGULAMENTUL DE JOC

Articolul 8. Lovitura de începere

a. La începutul partidei. Alegerea terenurilor și a loviturii de începere va fi trasă la sorți cu ajutorul unei monezi. Echipa favorizată de sorți va avea dreptul să aleagă fie terenul, fie lovitura de începere.

La fluierul arbitrului, jocul va începe printr-o lovitură de picior dată mingii de pe loc, așezată la centrul terenului, fiind trimisă în direcția terenului advers.

Pune-ți adversarii pe picior greșit

NORMELE DE CLASIFICARE LA FOTBAL

De curînd a intrat în vigoare noul regulament cu privire la clasificarea sportivă din Republica Socialistă România.

Publicăm mai jos normele prevăzute pentru clasificarea fotbalistilor:

MAESTRU — să îndeplinească una din cerințele de mai jos:

1. Să fi făcut parte din echipa care a cîștigat în același an campionatul și Cupa României, participînd efectiv la 60% din jocuri și să fi jucat de 2 ori în echipa României (A) în jocuri intertări.

2. Să fi făcut parte din echipa care a cîștigat de 2 ori consecutiv campionatul republican, participînd efectiv la 60% din jocurile disputate în fiecare an și să fi jucat de 2 ori în echipa României (A) în jocuri intertări.

3. Să fi făcut parte din echipa (echipele) care în decurs de 5 ani a cîștigat de 2 ori campionatul republican și o dată Cupa României, sau o dată campionatul republican și de 2 ori Cupa României, participînd la 50% din jocurile respective și să fi jucat de 2 ori în echipa României (A) în jocuri intertări.

4. Să fi făcut parte din echipa (echipele) care a cîștigat de 3 ori alternativ în 5 ani campionatul republican sau de 3 ori consecutiv Cupa României, participînd la 50% din jocurile respective, și să fi jucat de 2 ori în echipa României (A) în jocuri intertări.

5. Să fi jucat de 10 ori în echipa României (A) în întâlniri intertări.

6. Să fi jucat în echipa României (A) în 6 jocuri intertări cîștigate.

7. Să fi jucat în categoria A 10 ani fără întrerupere, anual 50% din jocuri, și să fi jucat cel puțin o dată în echipa României A, B sau tineret, în jocuri intertări.

Categoria I — să îndeplinească una din cerințele de mai jos:

1. Să fi făcut parte timp de un an dintr-o echipă de categoria A, participînd efectiv la 66% din jocurile de campionat.

2. Să fi făcut parte din echipele care au participat în semifinalele Cupei României, luînd parte la 75% din jocurile respective pentru această competiție.

3. Să fi făcut parte din echipele din categoria B, clasate în primele 3 locuri ale fiecărei serii, participînd efectiv la 75% din jocuri.

4. Să fi făcut parte din lotul republican A sau B de 2 ori.

Categoria a II-a — să îndeplinească una din cerințele de mai jos:

1. Să fi făcut parte dintr-o echipă de categoria B, participînd efectiv la 66% din jocuri.

2. Să fi făcut parte din echipele care s-au clasat pe locurile I—III în campionatele regionale sau în campionatul orașului București, participînd efectiv la 66% din jocuri.

3. Să fi făcut parte din echipele care s-au clasat pe primele 8 locuri din fiecare serie, în campionatul categoriei C și să fi participat la 50% din jocuri.

Categoria a III-a — să îndeplinească una din cerințele de mai jos:

1. Să fi jucat un joc de campionat sau Cupa României într-o echipă de categoriile A, B sau C.

2. Să fi jucat într-un campionat regional, orașenesc (toate categoriile) sau raional, luînd parte efectiv la 50% din jocuri într-un an.

Categoria juniori — să îndeplinească una din cerințele de mai jos:

1. Să fi luat parte timp de un an la un campionat de juniori, participînd la minimum 6 jocuri.

2. Să fi fost selecționat în echipa de juniori reprezentativă a orașului.

IMPOTRIVA ACTELOR NESPOTIVE

Recent, comisia de organizare a „Cupei campionilor europeni” din cadrul U.E.F.A. a făcut cunoscut federațiilor naționale o serie de sancțiuni foarte severe care vor fi luate în caz de incidente și acte nespotive:

1. Suspendarea echipei din competițiile pentru cluburi, desfășurate sub egida U.E.F.A., pe timp de 3 ani și amendarea ei cu 2 000 franci elvețieni pentru abateri de la dispozițiile regulamentare și pentru acte nespotive;

2. Amendarea clubului cu 3 000 franci elvețieni pentru abateri de la regulament;

3. Avertisment clubului pentru serviciu de ordine insuficient (în caz de recidivă se vor lua măsuri și mai stricte);

4. Chemarea la ordine a președintelui clubului care va face declarații incorecte și va critica public un arbitru;

5. Blamarea echipei care va dovedi o conduită nesportivă în cursul unui meci;

6. Prelungirea automată a suspendării (prevăzută de regulament) aplicată unui jucător eliminat din joc și suspendarea pentru un meci din competiție a unui jucător care a fost numai avertizat.

ATENȚIE LA SCHIMBUL DE MÎINE!

Este adevărat că despre asemenea aspecte s-a mai scris, că pentru ele s-au purtat și se poartă discuții, că s-au luat unele măsuri, dar nu este mai puțin adevărat că pentru noua etapă a fotbalului nostru se impun noi măsuri, o nouă orientare care să asigure pregătirea tinerei generații de fotbalisti la nivelul cerințelor acestui sport pe plan mondial.

Din concluziile la care am ajuns după mai mulți ani de lucru cu copiii și juniorii, din confruntările acestor concluzii cu necesitățile echipelor de seniori și mai ales cu cerințele fotbalului internațional, consider că sînt necesare măsuri noi, fără de care realizarea performanțelor înalte nu este posibilă.

Cine nu a jucat fotbal în copilărie, cine nu a lovit o minge cu piciorul, cine nu și-a zgîrlit picioarele în diferitele jocuri disputate pe stradă, pe locurile vi-rane, peste tot acolo unde erau adunați mai mult de doi copii?

Cu totii am trăit aceste satisfacții, pe care nu le putem uita toată viața!

Astăzi, în școală, conținutul materiilor s-a schimbat mult, necesitînd timp mai mult de studiu, iar, pe de altă parte, părinții doresc, firește, ca odraslele lor să învețe cît mai bine, obligîndu-l la anumite restricții.

Cu toate acestea, elevii tot joacă fotbal — pe ascuns — cu

voia sau fără voia școlii și a părinților.

În acest fel, copiii trec deseori peste îndatoririle școlare. De aceea este necesar să se pună de acord cerințele copiilor — de a practica și fotbalul — cu cerințele școlii.

Incluzînd în preocupările școlare și fotbalul, sub direcția conducere și supraveghere a școlii, se îndeplinește una din cerințele pregătirii tinerei generații în condițiile performanței de mîine, și, în același timp, se realizează visul mult dorit al tuturor copiilor.

Ne-am întrebat adesea de ce nu confirmă copiii și juniorii noștri de mare talent! Unde au ajuns? De ce s-au pierdut? Cine poartă vina rătăcirii nenumăratelor talente ale fotbalului nostru? Aparent, nimeni!

Deoarece fiecare dintre noi trecem peste multe din „amănunțele” pregătirii copiilor, credem însă că este vorba de o vină colectivă, pe toată filiera.

Să ne gîndim la cîteva aspecte ale pregătirii copiilor. Spre exemplu:

Cum este posibil ca — indiferent de vîrsta lor — copiii să joace pe aceleași terenuri, cu aceleași mingi ca acelea ale seniorilor? Lovindu-se mingea seniorilor cu picioarele unui copil de 12-14 ani, se instalează deprinderi greșite, piciorul se deformează, apar deformări ale coloanei vertebrale, vicii care, însumate cu altele, reduc posibilitățile viitoare ale jucătorilor.

Toți jucătorii vor trebui să se gasească în propriul lor teren și cei din echipa adversă celei care execută lovitură de începere nu vor putea să se apropie la mai puțin de 9,15 m. de mingea, înainte ca lovitura să fi fost executată. Mingea nu va fi considerată în joc decît atunci cînd va fi parcurs o distanță egală cu circumferința sa.

Jucătorul care a dat lovitură de începere nu va putea juca din nou mingea, înainte ca aceasta să fi fost jucată sau atinsă de un alt jucător.

b. După un gol marcat. Jocul va fi reluat în felul arătat mai sus, lovitură de începere fiind dată de către un jucător al echipei împotriva căreia s-a marcat golul.

c. După pauză. La reluarea jocului, echipele vor schimba terenul și lovitură de începere va fi executată de către un jucător al echipei opuse aceleia care a beneficiat de lovitură la începutul jocului.

ȘTEFAN STANCULESCU

antrenor la Centrul de fotbal Dinamo



Așa începe lungul drum spre măiestrie. Pe stadionul lui Drîdea și Badea, trei fotbalști de o șchioapă luptă pentru balon. Remarcați alura celui care-l „controlează”. Un viitor NUME al fotbalului nostru? De ce nu?

Instantaneul de față este comun multor stadioane de pe cuprinsul patriei noastre.

Foto: I. MIHAICĂ